

## Abstrak

### HUBUNGAN ASUPAN LEMAK JENUH DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA KARYAWAN DI REKTORAT UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN

*Grecya Aprilla , Saryono, Yovita Puri Subardjo*

**Latar Belakang:** Hipertensi masih menjadi tantangan besar bagi Indonesia. Menurut Riskesdas 2013, status pekerjaan dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi dengan prevalensi sebesar 24,72%. Dampak hipertensi pada pekerja tidak hanya mengganggu pekerjaan, akan tetapi akan mempengaruhi produktivitas kerja. Produktivitas kerja akan berpengaruh pada kinerja institusi sehingga dapat menimbulkan kerugian yang cukup besar bagi institusi tempat bekerja. Penyebab terjadinya hipertensi di antaranya adalah asupan makanan tinggi lemak dan aktivitas fisik yang rendah.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan asupan lemak jenuh dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada karyawan di Rektorat Universitas Jenderal Soedirman

**Metode:** Desain penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sebanyak 56 responden diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan pengukuran tekanan darah (*Sphygmomanometer* air raksa), kuesioner IPAQ, dan *form food recall* 2x24 jam dengan alat bantu *food model*.

**Hasil penelitian:** Rata-rata MAP, MET aktivitas fisik, dan asupan lemak responden penelitian berturut-turut ialah 91,72 mmHg (normal), 3539,83 MET-mnt/minggu (aktivitas berat), dan 26,5 gr/hari. Berdasarkan hasil uji statistik *Pearson Product Moment* menunjukkan tidak adanya hubungan antara asupan lemak jenuh ( $p=0,72$ ) dan aktivitas fisik ( $p=0,73$ ) dengan tekanan darah.

**Kesimpulan:** Asupan lemak jenuh dan aktivitas fisik tidak berhubungan dengan tekanan darah (MAP).

**Kata Kunci:** Tekanan Darah, MAP, Aktivitas Fisik, Asupan Lemak Jenuh

## Abstract

### THE CORRELATION OF SATURATED FAT ACID INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY WITH BLOOD PRESSURE ON EMPLOYEE OF JENDERAL SOEDIRMAN UNIVERSITY HEAD OFFICE

*Grecya Aprilla , Saryono, Yovita Puri Subardjo*

**Background:** Hypertension is the main health problem in Indonesia. Riskesdas 2013 indicate that employment status may affect the hypertension with prevalence 24,72%. The impact of hypertension on employee not only disrupt the work but will affected to productivity, it can cause institution losses. Some factors that associated with hypertension were SFA intake and physical activity

**Aim:** To determine the correlation between saturated fat acid intake and physical activity with blood pressure on employee of Jenderal Soedirman University Head Office.

**Methods:** This research is an observational study with cross sectional design. As many as 56 employees were obtained as respondent using purposive sampling technique. The measuring instrument were Sphygmomanometer, IPAQ questionnaire, 24-hour food recall form and food model.

**Results:** The mean of blood pressure (MAP), MET physical activity, and SFA intake of the respondents were 91,72 mmHg (normal), 3539,83 MET-mnt / week (high activity), and 26,5 gr / day (normal). Statistical test used *Pearson Product Moment* showed that there were no correlation between saturated fat acid ( $p=0,72$ ) and physical activity ( $p=0,73$ ) with blood pressure.

**Conclusion:** Saturated fat acid and physical activity did not have correlation with blood pressure (MAP).

**Keywords:** Blood pressure, MAP, Physical Activity, Saturated Fat Acid Intake